

A photograph showing a person's hands holding a wooden door frame. The person is wearing a black long-sleeved shirt. The door is made of light-colored wood and has a white handle. The background is a solid grey color.

Jussi Nissinen
Tommi P. Pesonen
Mikko Väisänen

SINUIKSI TULEMINEN: TURVALLINEN ULOSTULO

www.sinuiksi.fi

Sinuiksi tuleminen: turvallinen ulostulo

Seksuaalisen suuntautumisen, seksuaalisuuden,
sukupuoli-identiteetin, sukupuolen ilmaisun ja itsemäärittelyn vapaus

Kirjoittajat

Jussi Nissinen

Tommi P. Pesonen

Mikko Väisänen

Pdf-julkaisu, 2016

ISBN 978-952-68678-0-9

Julkaisija

Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi

www.sinuiksi.fi

Sinuiksi-palvelua hallinnoi Pirkanmaan SETA ry

www.pirkanmaanseta.fi

Raha-automaattiyhdistys / STEA tukee toimintaamme

Oppaan taitto Jaana Teräväinen

Kannen kuvaaja Jarno Rekonius

Sinuiksi tuleminen: turvallinen ulostulo
Seksuaalisen suuntautumisen, seksuaalisuuden,
sukupuoli-identiteetin, sukupuolen ilmaisun ja itsemäärittelyn vapaus
Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi

Sisältö

Lukuohje: Miksi tällaista opasta tarvitaan?	3
Kaikenlaisia kaappeja – kaapin käsitteestä	5
Kerro, miltä oma ulostulosi tuntui.....	5
Ulostulo itselle ja muille	6
Milloin?.....	6
Miten?	7
Ystäville kerrottaessa.....	7
Vanhemmille ja sisaruksille kerrottaessa	7
Kumppanille kerrottaessa	8
Lapsille kerrottaessa.....	8
Työ- ja koulukavereille kerrottaessa	8
Sosiaali- ja terveystaluuissa kerrottaessa	9
Yhteisöille kerrottaessa	10
Toisen paljastaminen luvatta.....	10
Miten varautua, jos ulostulo ei menekään toivotusti?	11
Mitä saavutan ulostulolla?.....	11
Ulostulon vaiheet	13
Määrittelyn vapaus ja lokeroiden avoimet rajat.....	14
Seksuaalinen suuntautuminen sekä romanttinen ja emotionaalinen suuntautuminen	15
Muutamia seksuaalisen suuntautumisen termejä	16
Sukupuolien moninaisuus	18
Muutamia sukupuoli-identiteetin ja sukupuolen ilmentämisen termejä	18
Seksi ja seksuaalisuus.....	20
Seksuaalisten mieltymyksien sanoja	20
Ammattilaisille: annatko jokaiselle tilaa olla oma itsensä – vai kaapitatko?	21
Mitä voi tehdä, jos suuntautuminen tai identiteetti hämmentävät asiakasta?.....	23
Mitä tehdä, jos suuntautuminen tai identiteetti hämmentää t yöntekijää tai työyhteisöä?	23
Käsitteitä ammattilaisille.....	24
Yhteiskunnallinen kaapittaminen	25
Sinuiksi-tuki- ja neuvontapalvelut ja yhteistyökumppanit.....	26
Paikkoja, joihin voi olla yhteydessä tai joista voi hakea tietoa	28
Oppaan lähteet	29

Lukuohje:

Miksi tällaista opasta tarvitaan?

Tämä opas antaa näkökulmia, miten jokainen meistä voi käsitellä omaa seksuaalista suuntautumistaan, seksuaalisuuttaan ja sukupuoli-identiteettiään sekä sukupuolen ilmaisuaan suhteessa itseensä, läheisiinsä ja ympäristöönsä.

Miksi tällaista opasta tarvitaan? Siksi että kaikki meistä eivät ole saaneet riittävää rohkaisua omaksi itseksi tulemiselle. Niinpä tarvitaan apukeinoja itsensä löytämiseen ja ilmaisemiseen. Osassa yhteiskuntaa vallitsee edelleen oletuksia ja normeja siitä, että me kaikki olisimme seksuaaliselta suuntautumiseltamme heteroja tai sukupuoleltamme naisia tai miehiä. Tällaiset lähtöoletukset ajavat osan meistä kaappiin. Ne kyseenalaistavat seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuoli-identiteettien eri muotojen yhdenvertaisuuden sekä jokaisen oikeuden määrittää itse itsensä, miten parhaaksi näkee. Tästä kaikesta johtuu, että moni kamppailee edelleen oman suuntautumisensa ja identiteettinsä ja niiden esille tuomisen kanssa.

Kokemus omasta seksuaalisuudesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta on yksilöllinen prosessi, jossa voi olla eri vaiheita ja jonka lopputulosta ei voi tietää etukäteen. Myöskään käytössä olevat identiteettimääritelmät eivät välttämättä tunnu omilta. Omaksi itseksi tulemiselle ja sen pohtimiselle onkin hyvä antaa aikaa ja suoda itselle lupa siihen, että kaikelle ei vielä löydy nimeä ja että käsitys omasta itsestä voi vielä muuttua.

Sinuiksi tuleminen itsensä kanssa ja ulostulo läheisille vaikuttavat toisiinsa ja tapahtuvat usein rinnakkain. Jokaisella meistä on oma tapamme tutustua itseemme ja kertoa itsestämme toisille.

Seksuaalisuus, seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli-identiteetti sekä sukupuolen

**”Minua jännitti kertoa itsestäni parhaalle ystävälleni. Hän oli jo arvannut mitä olen ja helpottui kun otin asian puheeksi. Olo oli huojentunut. Enää ei tarvinnut varoa sanomisiaan, ettei paljastu.”
– Kalle, 34 v.**

ilmaisu ovat parhaimmillaan upeita ja myönteisiä voimavaroja, ja ne voivat olla hyvin henkilökohtaisia ja herkkiä elämänalueita, joita kannattaa vaalia. Jokaisella on oikeus suojata omaa yksityisyyttään.

Herääminen suuntautumisen, mieltymyksiä tai sukupuoli-identiteetin pohdintaan voi tapahtua missä tahansa elämänvaiheessa. Siinäkin me olemme yksilöllisiä.

Sinuiksi tulemisen alkuvaiheessa suuri osa meistä tarvitsee aikaa ja rauhaa kypsytellä omaa identiteettiään. Identiteetin suojaamista niin, ettei siitä kerro muille, kutsutaan kaapissa olemiseksi. Koska elämme hyvin erilaisissa olosuhteissa, jokainen raottaa tai avaa kaapin ovea omalla tyylillään. Kaappejakin on monenlaisia. Joskus kaappia tarvitaan, kun etsitään omaa identiteettiä kuvaavaa sanaa. Jollekulle meistä kaappi voi olla turvasatama, jossa on hyvä olla ja josta ei ole kiirettä pois. Kaikilla meistä ei ole ollut tarvetta kaapissa olemiseen – jos kasvuympäristö on mahdollistanut itsensä tutkimisen ja ilmaisemisen turvallisesti ja avoimesti.

Sateenkaari-ihmisiä on kaikissa ihmisryhmissä riippumatta muun muassa iästä, etnisestä taustasta, vammaisuudesta, uskonnosta tai asuinpaikasta. Toivomme, että opas antaa sinulle välineitä turvalliseen ulostuloon silloin kun aika on sille kypsä, liittyipä ulostulosi seksuaaliseen suuntautumiseesi, sukupuoli-identiteettiisi, sukupuolen ilmaisuusi, mieltymyksiisi, perheeseesi, pari- tai monisuhteen muotoon, terveydentilaasi (esim. hiv-statukseesi) tai sellaiseen ominaisuuteesi, jolla ei ole vielä nimeä.

Kiitämme kaikkia oppaan teossa auttaneita lukuisia asiantuntijoita, yhteistyökumppaneita, vapaaehtoisia ja oikolukijoita.

Kirjoittajat

Jussi Nissinen

Tommi P. Pesonen

Mikko Väisänen

Tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi

KAAPISTA ULOSTULO

Ulostulolla tarkoitetaan omasta seksuaalisesta suuntautumisesta ja/tai sukupuoli-identiteetistä kertomista. Kertominen on usein ainoa keino tulla nähdyksi omana itsenä omassa lähipiirissä ja mahdollisesti laajemmin.

- Koska elämme eri olosuhteissa, kukin raottaa kaapin ovea omalla tyylillään. Kaappejakin on monenlaisia.
- On hyvä muistaa, että jokaisella on myös oikeus suojata omaa yksityisyyttään.
- Kaapille ei ehkä ole tarvetta, jos kasvuympäristö on mahdollistanut itsensä tutkimisen ja ilmaisemisen turvallisesti ja avoimesti.
- Tärkeintä on, että henkilö voi hyvin, hän on sinut itsensä kanssa ja hän osaa tarvittaessa itse rajata ja suojata itseään.

Kaikenlaisia kaappeja

– kaapin käsitteestä

Kaappi on kielikuva oman identiteetin suojaamiselle. Kaapista ulostulo tarkoittaa yleisimmin tilannetta, jossa läheisille kerrotaan seksuaalisesta suuntautumisesta (keihin tuntee tai ei tunne seksuaalista vetovoimaa), sukupuoli-identiteetistä (miten kokee sukupuolensa tai sukupuoli- ja suuntautumisoletukset, jotka edellyttävät oletuksen oikaisua ulostulon kautta). Ulostulo liittyy usein ominaisuuksiin, jotka eivät ole varmuudella muutoin pääteltävissä tai eivät tule näkyviksi muulla tavoin kuin tuomalla asia itse ilmi esimerkiksi kertomalla tai lähettämällä viesti. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi mieltymykset, hiv-positiivisuus, uskonnollinen vakaumus tai se, että elää sateenkaariperheessä tai monisuhteessa. Kaapista ulostulo voi tuntua työläämmältä silloin, kun oman identiteetin avaamiselle ei ole sanoja tai oma identiteetti on hyvin monisäikeinen.

Alun perin ulostulo (coming out) merkitsi Yhdysvalloissa täysi-ikäistymiseen liittyvää riittä, jossa ensi kertaa virallisesti näyttäytyttiin seurapiiritanssiaisissa. Sittemmin ulostulo merkitsi homojen, lesbojen ja transihmisten ensimmäistä käyntiä esimerkiksi omassa baareissa tai vertaisryhmissä. Vasta myöhemmin ulostulo on saanut lisämerkityksen, jossa korostuu itsensä kertominen avoimesti muille kuin ”omilleen” tai sinuiksi tuleminen itsensä kanssa.

Sateenkaariliikkeiden alkuvuosikymmeninä 1970- ja 80-luvuilla ulostulosta tuli miltei velvoite, jolla haastettiin yhteiskunnallisia epäkohtia. Pride-marssit mahdollistivat suureelliset ulostulot, joissa haluttiin tehdä vähemmistöjä näkyviksi yhteiskunnassa. Julkinen avoimuus on kuitenkin yhä monille kohtuuton vaatimus, sillä osalle kaappi on tärkeä selviytymisstrategia. Silloin keskeisintä on, että kaapissa voidaan mahdollisimman hyvin ja itsestä pidetään huolta.

Sitä mukaa kun julkisuuden henkilöt ovat jättäneet kaapin näyttävästi, ulostuloon on saatettu liittää mielikuva suuresta mediaspektaakkelista. Ulostulon ei suinkaan tarvitse tarkoittaa tunnustuksellista tapahtumaa, joka saavuttaa laajaa huomiota. Tavallisimmin ulostulo merkitsee uskoutumista luotettavalle läheiselle. Monelle ulostulo merkitsee sitä, että elää omassa lähiympäristössään omaa pari-, moni- tai perhesuhdettaan, seksuaali- tai sukupuoli-identiteettiään erikseen selittelemättä.

Kerro, miltä oma ulostulosi tuntui



Kokoamme tarinoita tietopankkiin Sinuiksi-sivuille.

Kerro ulostulotarinasasi rohkaisuksi toisille.

Lähetä oma tarinasi osoitteeseen mikko.vaisanen@sinuiksi.fi.

Ulostulo itselle ja muille

Useimmat meistä haluavat tulla hyväksytyiksi ja nähdyiksi sellaisina kuin ovat ainakin lähimpiensä piirissä. Salailu perustuu pelkoon sitä kohtaan, että omassa seksuaalisuudessa tai sukupuolikokemuksessa olisi joko omasta tai ympäristön mielestä jotain väärää tai hävettävää. Ulostulo on keino vapautua tästä torjunnasta ja arvostaa itseään sellaisena kuin on.

Identiteetin pohdintaan liittyy monenlaisia tunteita lämmön kokemuksesta vastenmielisyyteen ja pelkoihin. Itseksi kasvaminen sisältää mm. seuraavia ulostuloon liittyviä tekijöitä:

- oma sisäinen keskustelu ja siihen liittyvät tunteet
- omaan uskontoon, kulttuuriin ja maailmaankuvaan liittyvä pohdinta
- luotettavan tiedon hankkiminen internetistä, kirjallisuudesta ja elokuvista
- tarvittaessa aiheeseen perehtyneen ammattiauttajan tai puhelinpäivystyksen puoleen kääntyminen
- vertaisen tai vertaisryhmän löytäminen
- keskustelu uskotun ystävän kanssa
- ulostulo turvallisiksi koetuille sukulaisille tai sisaruksille
 - omille vanhemmille
 - kumppanille, puolisolle ja lapsille
 - merkityksellisille ihmisille töissä tai koulussa
 - omalle uskonnolliselle tai muutoin merkitykselliselle yhteisölle tms.

**Jokaisen tulee voida
päättää itse, tuleeko
ulos, kenelle tulee ulos
ja miten ja milloin
tulee ulos.**

Milloin?

Ulostulolle on monia oikeita ajankohtia, ja useimmiten se tapahtuu vaiheittain. Ulostulo jää harvoin vain yksittäiseen kertaan. Arjessa syntyy toistuvia tilanteita, joissa voi harkita, onko aiheellista tuoda esiin omaa identiteettiään. Ulostuloon eri tilanteissa vaikuttaa se, mikä tieto tuntuu turvalliselta jakaa ja mitä haluaa eri syistä pitää omana tietonaan.

Jos oma ulostulo tuntuu haastavalta, kannattaa ajoittaa se sellaiseen ajankohtaan, jolloin itsellä on voimavaroja ja riittävästi tukea saatavilla.

- Oma elämäntilanne (esim. ihmissuhteet, työ, terveys, päihteet) vaikuttaa valmiuteen ja mahdollisuuksiin tulla ulos. Toisaalta ulostulo voi myös selkeyttää hankalalta vaikuttavaa elämäntilannetta.
- Hyvinvoinnin kannalta olisi hyvä, että jokaisella olisi aluksi mahdollisuus ilmaista omaa identiteettiään turvallisten ja luotettavien ihmisten seurassa.
- Osalle paine vapautua salailusta on voinut kasvaa niin voimakkaaksi, että haluaa räjäyttää koko kaapin ja tulla näkyväksi ylpeästi mahdollisimman monelle samanaikaisesti.
- Kaapista voi tulla ulos myös vähitellen ja harkitusti itseään kuunnellen.
- Usein ulostulo saattaa ajoittua seurustelun alkamiseen, ihastumiseen, tilanteeseen, jossa on aloittamassa sukupuolen korjausprosessia, tai muuhun elämän käännekohtaan kuten avioeroon, vanhempien kuolemaan tai lapsen syntymään. Joillakin ulostulo osuu lasten itsenäistymiseen.

Miten?

Arki voi rakentua siitä, että elää omaa elämäänsä nimeämättä erikseen ulospäin suuntautumistaan tai identiteettiään. Aina se ei ole mahdollista tai se ei riitä siihen, että tulisi nähdäksi omana itsenään. Silloin tarvitaan asian ottamista puheeksi eli ulostuloa.

Ulostulon voi tehdä monella eri tavalla riippuen siitä, kenelle sen tekee. Omasta itsestä voi kertoa esimerkiksi kasvotusten tai puhelimesta sopivalla hetkellä. Toimiva keino voi olla myös sähköpostin, tekstiviestin tai kirjeen kirjoittaminen läheisille. Joskus läheisiltä voi kestää vain hetki tottua tilanteeseen, joskus läheinen on voinut jo aavistaa uutisen etukäteen, ja osalla voi mennä yhtä kauan asian pohtimiseen kuin asianomaisella itsellään.

Ystäville kerrottaessa

- Kertominen on parasta aloittaa henkilöstä, johon voit luottaa. Hänen kanssaan voi pohtia, kenelle seuraavaksi voisi asiasta kertoa.
- Ystävän asenteita voi testata esimerkiksi katsomalla yhdessä aihepiiriä käsittelevää elokuvaa. Jos vastaanotto tuntuu otolliselta, niin voit kertoa itsestäsi valitsemallasi tavalla.
- Usein hyvissä ystävyysuhteissa ulostulo koetaan luottamuksen osoituksena, joka voi syventää ystävyyttä.

”Äidiltäni meni kolme vuotta hyväksyä minut. Nyt suhteemme on hyvä.”
– 50-vuotias nainen
Itä-Suomesta

Vanhemmille ja sisaruksille kerrottaessa

- Vanhemmille kertomiseen liittyy tavallista enemmän tunteita, koska heidän mahdollinen kielteinen reaktionsa voi herättää voimakkaita pelkoja ja heidän hyväksyntänsä koetaan usein erittäin arvokkaaksi.
- Ennen vanhemmille kertomista olisi hyvä, että olisi kertonut jollekin toiselle luotettavalle henkilölle, jonka tukeen voi turvautua, jos ongelmia ilmenee.
- Osalle vanhemmista asia tulee yllätyksenä, ja he voivat tarvita aikaa asian käsittelyyn.
- Sähköpostin tai kirjeen kirjoittaminen voi olla toimiva keino, jos on epävarma viestin vastaanotosta. Tällöin vanhempi voi sulatella kirjeen sisältöä rauhassa, ja hän voi miettiä, miten siihen vastaisi.
- Jos ulostulo koskee seksuaalista suuntautumista, nuorelle on yleensä tärkeää, että hän voi esitellä mahdollisen seurustelukumppanin ja kutsua hänet kotiinsa kylään. Tämä lisää myös vanhempien turvallisuutta, ja heillä on mahdollisuus tutustua lapselle tärkeisiin ihmisiin.
- Voi käydä niin, että ulostullut joutuu omien kokemustensa ja identiteettinsä selvittämisen lisäksi tukemaan vanhempiaan. Se voi olla raskasta, ja siksi siihen tarvitsee tukea, ettei kuormitu itse. Kannattaakin ohjata vanhemmat keskustelemaan jonkun ammattilaisen, esimerkiksi Sinuiksi-palvelun työntekijän, tai osaavan vapaaehtoistoimijan kanssa.
- Usein vanhemman päällimmäisenä huolenaiheena on se, miten muut suhtautuvat

lapsen seksuaali- ja sukupuoli-identiteettiin. Huolena on myös se, kuinka he osaavat tukea lastaan olemaan oma itsensä.

- Ulostuloprosessin myötä useimmat vanhemmat oppivat ymmärtämään lastaan paremmin ja voivat olla ylpeitä siitä, että he ovat olleet luottamuksen arvoisia.

Kumppanille kerrottaessa

- Parisuhteessa oman seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin salaaminen on pitkän päälle raskasta. Joskus on kyse siitä, että oma identiteetti on selvinnyt vasta suhteen aikana ja siitä kertomiselle on ollut vaikea löytää sopivaa ajankohtaa.
- Usein pelätään, että suuntautuminen tai identiteetti paljastuu puolisolle vahingossa.
- Silloin kun kumppani tai puoliso ei tiedä kumppaninsa todellisesta identiteetistä, uuden tiedon saaminen voi olla šokki. Hän voi loukkaantua siitä, että jotain hyvin merkityksellistä tietoa on häneltä salattu. Kumpikin puolisoista on huolissaan suhteen tulevaisuudesta.
- Kertominen olisi hyvä ajoittaa niin, että kummallakin olisi aikaa keskustella ja käsitellä esiin nousevia tunteita.
- Näissä tilanteissa olisi hyvä varmistaa, että kummankin on mahdollista saada ulkopuolista tukea asioiden käsittelyyn.

Lapsille kerrottaessa

- Silloin kun parisuhteen sisällä ei ole salaisuutta, lapsille kertominen voidaan suunnitella ja toteuttaa yhdessä. Tällöin asiasta voi kertoa lapsen ikätason mukaisesti, tilanteen mukaan jo hyvinkin varhain.
- Silloin kun jommankumman puolison seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli-identiteetti on ollut toiselle salaisuus, tulisi asia käsitellä ensin puolisoitten kesken ennen lapsille kertomista. Ennen lapsille kertomista aikuisten olisi hyvä olla sinut asian kanssa. Silloin aikuiset voivat yhdessä sopia perheelle ja lapsille turvallisen tavan käsitellä asiaa.
- Yleensä lapset ovat paljon valmiimpia ottamaan tällaisen tiedon vastaan kuin vanhemmat olettavat.
- Salaisuudet ovat lapsille usein paljon vahingollisempia kuin lapset huomioonottava ja hänen kehitystasonsa huomioiva avoimuus.
- Lapsi kaipaa varmistusta sille, että suhde lapseen ei muutu.
- On tärkeää, että lapsen pelkoja ja odotuksia kuullaan ja otetaan huomioon. Näin heille varmistetaan turvallinen kasvuympäristö.

Työ- ja koulukavereille kerrottaessa

- Syrjintä työpaikoilla ja koulussa on kielletty, ja siihen tulee välittömästi puuttua. Jokaisella meistä on oikeus rajata, mitä asioita haluaa kertoa itsestään koulu-

- ja työkavereille. Kenelläkään ei ole oikeutta levitellä muiden yksityisasiaita.
- Mikäli harkitset ulostuloa laajemmin koulussa, niin voit turvata selustasi kertomalla ensin luotettavalle opettajalle, jolla on mahdollisuus toimia ja vaikuttaa ilmapiiriin, jos joudut kiusatuksi. Hänellä on velvollisuus puuttua kiusaamiseen.
 - Jos mietit ulostuloa työpaikallasi, niin voit varmistaa selustasi kertomalla ensin esihenkilöllesi tai työsuojeluvaltuutetellesi, jolla on velvollisuus olla puolellasi. Työsuojelulainsäädäntö suojaa oikeuttasi olla sellainen kuin olet. Jos kohtaat syrjintää tai kiusaamista, ota yhteys työpaikan työsuojeluvaltuutettuun tai työterveyteen.
 - Työpaikalla ja kouluissa saattaa joutua kuulemaan epäasiallista kielenkäyttöä, ja asennoituminen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin voi olla muutenkin epäasiallista. Tätä kutsutaan välilliseksi syrjinnäksi. Se voi aiheuttaa ahdistusta ja stressiä. Syrjintä on syytä ottaa puheeksi opettajan tai työsuojeluvaltuutetun kanssa.
 - Yhdenvertaisuutta tulee noudattaa myös työtä haettaessa. Seksuaalinen suuntautumiseen ja sukupuoli-identiteettiin liittyvät kysymykset ovat työtä hakevan yksityisyyteen liittyviä seikkoja, jotka eivät saa vaikuttaa työntekijän valintaan. Niihin liittyvät kysymykset eivät ole asianmukaisia, eikä niihin tarvitse vastata.

Sosiaali- ja terveystalveluissa kerrottaessa

Moni pelkää epäasiallista kohtelua sosiaali- ja terveydenhuollossa ja pohtii, onko ulostulo asian hoitamisen kannalta ylipäättään oleellista tai edes välillisesti merkittävää. Moni voi miettiä, mihin ulostulo sosiaali- ja terveystalveluissa johtaa: kiinnittääkö se henkilökunnan huomion pois siitä asiasta, jonka vuoksi on apua varsinaisesti hakenut.

Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakien (2015) lähtökohtina on, ettei kenenkään tarvitsisi kantaa huolta, tuleeko kohdatuksi asianmukaisesti omana itsenään eri talveluissa tai omaako ammattilainen riittävän tietotaidon ottaa vastaan ihminen juuri sellaisena kuin hän on. Sosiaali- ja terveydenhuollossa asioitaessa on erityisen tärkeää luoda luottamuksellinen suhde omaan hoitotahoon. Asiakkaalle tai potilaalle on olennaista saada olla oma itsensä, jotta voidaan keskittyä kulloinkin käsillä olevan varsinaisen asian hoitamiseen ilman pidäkkeitä tai oletuksia.

Jotta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset pystyvät palvelemaan sinua mahdollisimman hyvin, on tärkeää, että voit olla oma itsesi esimerkiksi vastaanottotilanteissa.

Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolain mukaan ammattilaisen tulee kohdella yhdenvertaisesti kaikkia asiakkaitaan riippumatta heidän seksuaalisesta suuntautumisestaan ja/tai sukupuoli-identiteetistään.

- Ammattilaisten käyttämä kieli ei saa sisältää sukupuoli- ja suuntautumisoletuksia. Tässä onkin edistytty, mutta näin ei läheskään aina ole. Jos huomaat, että työntekijän kielenkäyttöön sisältyy oletuksia, joista et tunnista itseäsi, sinulla on oikeus ottaa se puheeksi, niin että tulet kohdatuksi omana itsenäsi.
- Sinulla on oikeus ottaa mukaan tukihenkilö tai luotettava ystävä, jos ulostulo sosiaali- ja terveydenhuollossa jännittää.
- Jos ammattilainen keskittyy mielestäsi liiaksi seksuaaliseen suuntautumiseesi tai sukupuoli-identiteettiisi, voit kysyä perusteluja siihen ja tarvittaessa voit ottaa yhteyttä sosiaali- tai potilasasiamieheen.

- Onnellisuusmuurin taakse voi jäädä asioita, jotka olisi tähdellistä hoitaa asianmukaisesti. Onnellisuusmuuri tarkoittaa pelkoa siitä, että kokee henkilökohtaista epäonnistumista ja pelkoa, että aiheuttaa häpeää omalle vähemmistöryhmälleen silloin, kun ilmenee tuen tai avun tarvetta. Saatetaan katsoa, että esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelma, ero tai lähisuhdeväkivallasta ilmoittaminen olisi oman yhteisön pettämistä omalla ”epäonnistumisella”.
- Monia huolettaa, mitä suuntautumisesta tai identiteetistä merkitään asiakas- tai potilasrekistereihin. Niihin saa merkitä vain asioita, jotka ovat hoidettavan asian kannalta olennaisia. Asiakkaana tai potilaana sinulla on oikeus nähdä sinusta tehdyt asiakirjamerkinnot, ja voit vaatia niihin tarvittaessa korjauksia (laki potilaan oikeuksista). Lisäksi voidaan kirjata henkilön itsensä toivomat tiedot kuten kutsumanimi tai sukupuoli-identiteetti, jossa haluaa tulla kohdatuksi.
- Hoitotahtoon (vrt. oikeudellinen ennakointi) voi kirjata, miten haluaa itseään kutsuttavan ja kohdeltavan sekä itselle tärkeät ihmiset ja edunvalvoja(t).
- Kaiken edellä mainitun jälkeenkin sinulla on oikeus toimia sinusta itsestäsi parhaaksi katsomallasi tavalla: sinulla on lupa suojata itseäsi myös terveydenhuollossa. Tärkeintä on, että voit hyvin.

Yhteisöille kerrottaessa

Monet mm. uskuntoon, urheiluun, ammattiin, opintoihin, asumiseen, vammaisuuteen tai terveydentilaan liittyvät yhteisöt voivat olla merkittävä osa identiteettiä ja hyvinvointia. Osa niistä ei vielä tarjoa turvallista maaperää eikä myönteistä ilmapiiriä ulostulolle. Yhteisössä voi esiintyä vähemmistöihin kohdistuvia kielteisiä asenteita. Tällöin ihminen voi joutua rajamaan, mitä tuo itsestään esille oman turvallisuutensa vuoksi.

- On hyvin ymmärrettävää, että suojaat itseäsi. Se, kenelle ja milloin kerrot itsestäsi, on täysin sinun päätettävissäsi. On tärkeää, ettet joudu laittamaan itseäsi liikaa likoon.
- Tunnustele uuden yhteisön asenteita ennen kuin mahdollisesti kerrot itsestäsi.
- Jos yhteisössä ilmenee homo- tai transfobisuutta, ota selvää, mitä yhteisön säännöt ja eettiset periaatteet sanovat asiasta ja onko yhteisössä henkilöä, johon voi olla yhteydessä.
- Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille on olemassa omia järjestöjä, jotka liittyvät mm. hengellisyyteen, urheiluun ja addiktioihin. Oppaan lopussa on yhteystietolista sellaisista tahoista, joihin voit olla yhteydessä.

Toisen paljastaminen luvatta

Henkilön identiteetin kertominen muille luvatta, eli englanniksi outing, on joissain yhteyksissä suomennettu ”outtaamiseksi”. Se merkitsee, että esimerkiksi työkaveri paljastaa työyhteisön jäsenen seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin ilman tämän suostumusta.

- Toisen identiteetin paljastaminen luvatta loukkaa asianomaisen itsemääräämisoikeutta. Se ei ole hyväksyttävää.

- Toisen identiteetin paljastaminen voi tapahtua myös vahingossa. Siksi tulee olla huolellinen, että asianomainen itse voi määrittää itsensä haluamallaan tavalla ja haluamassaan tilanteessa.

Esimerkkikirje läheisille

Alla on mallikirje, jota voi soveltaa omaan elämäntilanteeseen sopivaksi viestiksi, sähköpostiksi, kirjeeksi jääkaapin oveen tai tekstariksi. Olisi hyvä, että viesti on sinun näköisesi ja käytäisit siinä itsellesi ominaista kieltä. Poista ja lisää osia viestiin tarpeesi mukaan.

Hei x

Olen jo jonkin aikaa halunnut kertoa sinulle minulle tärkeästä ja herkstä asiasta.

Olen ... (mitä haluat kertoa nyt itsestäsi). Ajattelin, että kirjoitan sinulle viestin, jotta ehdit sulatella asiaa rauhassa. Toivon, että pystyt hyväksymään minut tällaisena kuin olen. Tarvitsen tukeasi tullakseni omaksi itsekseeni. Ymmärrän, jos tarvitset aikaa, mutta toivon, että et hylkää minua tai levitä minusta tietoa ilman lupaaani. Minä itse kerron muille, jos katson sen tarpeelliseksi. Tiedän paikkoja, joista saat tukea tarvittaessa asian kohtaamiseen. Mahdollinen hämmennyksesi on ymmärrettävää. Olet minulle tärkeä ja rakastan sinua ja siksi haluan olla sinulle rehellinen. Toivon kuulevani sinusta pian.

Rakkaudella/ystävyydellä/terveisin x

Miten varautua, jos ulostulo ei menekään toivotusti?

Ulostulo ei aina johda myönteisiin reaktioihin. Joskus ne ovat ennakoitavissa, mutta joskus ne tulevat yllätyksenä. Siksi on hyvä tehdä suunnitelma siitä, miten toimia, jos kohtaaminen ei etenekään turvallisesti.

- Jos tulet torjutuksi, muista, että vika ei ole sinussa.
- Älä jää yksin – turvaa ympärillesi vertaisia ja ymmärtäviä läheisiä.
- Ota etukäteen selvää, keihin henkilöihin, viranomaisiin tai auttaviin tahoihin voit olla tarvittaessa yhteydessä. Katso oppaan lopusta yhteystietojen listaa.

”Nyt voin pyytää vanhemmilta apua, jos on jokin ongelma, ilman pelkoa että salaisuuteni paljastuu.”

– 20-vuotias nuorukainen Turusta

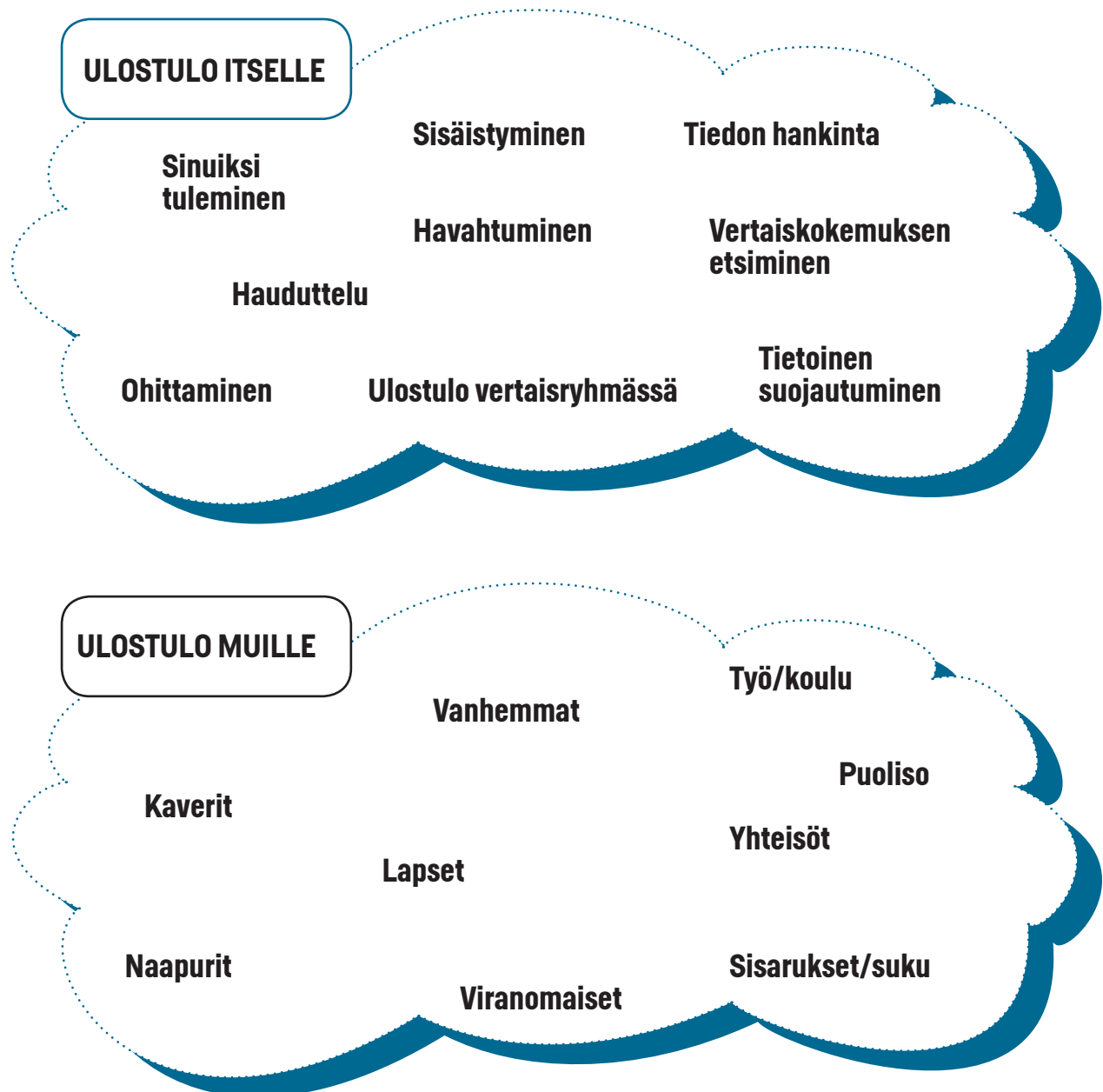
Mitä saavutan ulostulolla?

Minkä vuoksi ylipäänsä kannattaa harkita ulostuloa? Mitä siitä on sinulle hyötyä? Ulostulon myötä on todennäköistä, että

- ulkopuolisuuden kokemus vähenee
- voit puhua vapaammin omista asioistasi, arjestasi, tunteistasi ja kokemuksistasi

- salailuun mennyt energia vapautuu elämiseen, sillä kaksoiselämän ylläpitäminen voi olla raskasta
- voit puuttua suuremmin mahdolliseen syrjintään ja kiusaamiseen
- itsetunto vahvistuu, kun tulet nähdystä ja arvostetuksi sellaisena kuin olet
- sosiaalisten suhteiden ylläpito helpottuu ja yksinäisyyden tunne vähenee
- kumppanin löytäminen ja suhteen ylläpitäminen helpottuvat
- seuraavat ulostulot eivät tunnu yhtä pelottavilta.

Kaksi rinnakkaista prosessia: ulostulo itselle ja ulostulo muille



Ulostulon vaiheet

Ulostulon vaiheista on esitetty useita teorioita. Ulostulo on aina yksilöllinen. Eri vaiheiden peilaaminen omaan tilanteeseen saattaa olla hyödyllistä, vaikka vaiheet tulisivatkin esille omassa elämässä eri järjestyksessä tai jokin vaihe jäisi kokonaan pois. Myös muita kuin tässä mainittuja vaiheita voi olla. Ulostulo itselle ja mahdollinen ulostulo muille tapahtuvat usein rinnakkain.

OHITTAMISEN VAIHE

Tässä vaiheessa tiedostaa tunteensa, mutta ei pidä niitä merkityksellisinä tai ei hyväksy niitä ja pyrkii sivuuttamaan ne mielessään.

HAVAHTUMISEN VAIHE

Tässä vaiheessa omat tunteet ja niihin liittyvät ristiriitaiset kokemukset tulevat voimakkaammin tietoisuuteen.

TIEDON HANKINNAN VAIHE

Tällöin etsitään luotettavaa tietoa eri lähteistä.

HAUDUTTELUVAIHE

Tässä vaiheessa harkitaan vaihtoehtoisia identiteettejä, sanoja ja määritelmiä ja sitä, miten ne sopivat itselle.

VERTAISKOKEMUKSEN ETSIMISEN VAIHE

Tässä vaiheessa peilataan itseä muiden ihmisten kertomiin kokemuksiin esim. verkon ja kirjallisuuden avulla.

SINUIKSI TULEMISEN VAIHE

Sisäinen jäsentely on kypsynyt, ja ihminen on valmis hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Tällöin pyrkii usein tapaamaan vertaisia tai hakeutuu vertaisryhmiin, mikä auttaa oman identiteetin jäsentämisessä.

MUILLE ULOSTULON VAIHE

Tällöin voi harkita ulostuloa myös muille kuin itselleen.

SISÄISTYMISEN VAIHE

Tässä vaiheessa seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli-identiteetti rakentuvat osina kokonaisvaltaista minäkuva. Aiempi, mahdollisesti ongelmalähtöinen ajattelu muuttuu voimavarakeskeiseksi.

TIETOINEN SUOJAUTUMISEN VAIHE

Ihminen voi suojata yksityisyyttään yhä harkitusti ja tilanteesta riippuen jättää kertomatta itsestään puolia, jotka voivat johtaa epäasialliseen kohteluun tai syrjintään. Ihmisen ei tarvitse altistaa itseään tarpeettomasti esimerkiksi elämäntilanteiden muuttuessa tai erilaisissa vaaratilanteissa.

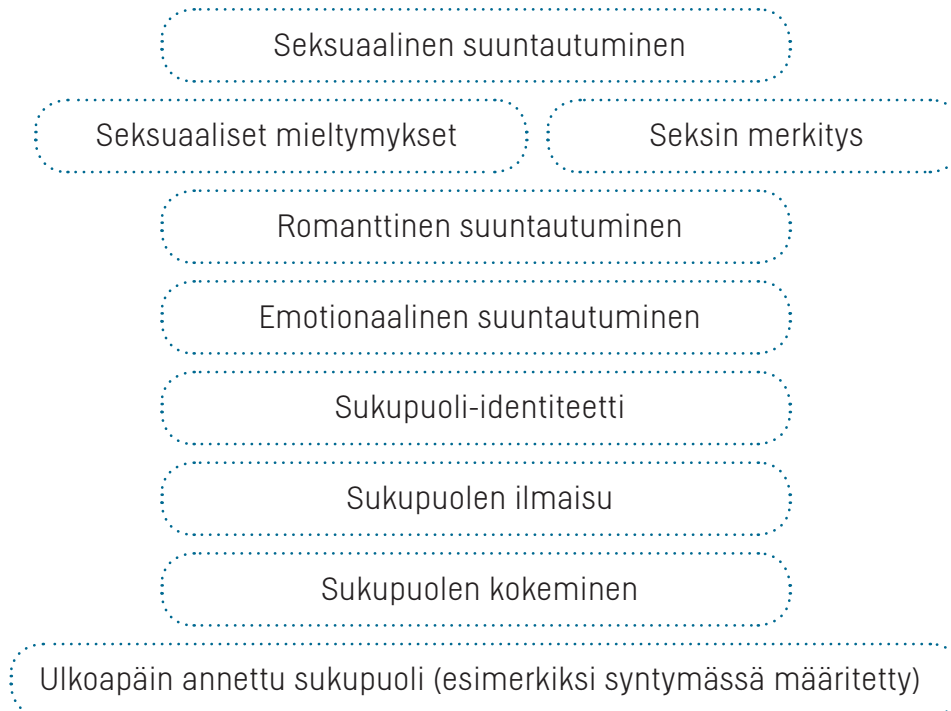
Kaapista ulostulo ei yleensä jää yksittäiseen kertaan, vaan ulostuloja tehdään tarvittaessa oman harkinnan mukaan pitkin elämää.



Kokemuksia ulostulosta:

- ”Olen oppinut olemaan ylpeä itsestäni.”**
- ”Ei tarvitse selitellä mitään.”**
- ”Olen vapaa.”**
- ”Saan olla mä.”**
- ”Ymmärtämättömät ihmiset karsiutuvat ympäriltä.”**
- ”Pääsen yhteisöön sisälle. Saan tavata muita samanlaisia.”**
- ”Ei tarvi esittää mitään.”**
- ”Henkisestä vankilasta ulospääsy.”**
- ”Huomata että on yhtä rakastettu kuin ennen ulostuloa.”**
- ”Tuntuu helpolta olla. Ei stressiä.”**

Määrittelyn vapaus ja lokeroiden avoimet rajat



Seksuaalinen suuntautuminen, seksi, seksuaalisuus, sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisu ovat osin sidoksissa toisiinsa. Aseksuaalisuutta lukuun ottamatta yleensä seksuaalisen suuntautumisen määrittelyn perustana on sekä oma että viehätyksen kohteen oletettu sukupuoli-identiteetti. Sukupuoli-identiteetti ja suuntautuminen voivat olla merkityksellisiä seksin ja seksuaalisuuden kannalta.

Voi olla, että ulostulolle ja oman itsen määrittelylle ei löydy itselle sopivia sanoja, vaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kuvaavia sanoja on satoja. Monitasoisten ilmiöiden käsitteistäminen voi tehdä jossain määrin näkyväksi merkityksellisiä eroja ja yhteisiä nimittäjiä. Samalla uudet, luodut käsitteet voivat hämärtää yksilöllisiä vivahteita ja rinnakkaisuuksia.

- Sanojen kautta voi samastua ryhmiin, joista voi löytää yhteenkuuluvuutta ja turvaa.
- Jokainen voi käyttää juuri niitä sanoja, jotka kokee itselle sopiviksi, ja siksi uusien sanojen kehittäminen on monille tärkeää.
- Ihmisten määrittely ja lokerointi ulkopuolelta voi kapeuttaa kuvaa ihmisestä.
- Joissain yhteyksissä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvista käytetään yhteisnimitystä sateenkaari-ihminen (samaa tapaan kuin puhutaan sateenkaariperheistä).

Lähtökohta on, että jokainen itse määrittelee tai on määrittelemättä oman identiteettinsä, sillä kukaan ei voi tätä tehdä toisen puolesta.

Seksuaalinen suuntautuminen sekä romanttinen ja emotionaalinen suuntautuminen

Samanlaiseen seksuaaliseen suuntautumiseen ja käyttäytymiseen voi liittyä erilaisia identiteettejä. Kaksi ihmistä voi suuntautua ja käyttäytyä seksuaalisesti samantyyppisesti, mutta heidän identiteettinsä ei tarvitse olla samanlainen. Toisaalta kaksi sellaista ihmistä, joiden seksuaali-identiteetti on samantyyppinen, voi suuntautua ja käyttäytyä toisistaan poiketen. Identiteetti on aina yksilöllinen. Seksuaalinen, romanttinen ja emotionaalinen suuntautuminen voivat olla samansuuntaisia tai toisistaan riippumattomia. Esimerkiksi mies, jolla on seksiä myös miehen kanssa, voi suuntautua romanttisesti ja emotionaalisesti yksinomaan naiseen, tai henkilö, joka identifioituu aseksuaaliksi, voi olla myös esimerkiksi hetero-, homo- tai biromanttinen. Emotionaalinen suuntautuminen voi liittyä seksuaaliseen ja romanttiseen suuntautumiseen tai vain jompaankumpaan. Esimerkiksi demiseksuaali tarvitsee vahvaa

**”Minä olen minä.
En mahdu mihinkään
lokeroon.”**

– Tuuli, 45 v.

**”Häpeän tunteen
muuttuminen
voimavaraksi oli
ihanaa.”**

– Nimetön

tunnesidettä voidakseen ilmaista seksuaalisuuttaan toisen tai toisten kanssa. Seksuaalinen suuntautuminen kuvaa sitä, kehen tuntee seksuaalista vetovoimaa. Yhtä lailla seksuaalinen suuntautuminen voi kuvata sitä, kehen ei tunne seksuaalista vetovoimaa, kuten aseksuaalien kohdalla.

- Seksuaalista suuntautumistaan ei voi valita. Useilla suuntautuminen on pysyvä tila. Osalla seksuaalinen suuntautuminen on joustava, ja se voi muuntua elämänkaaren eri vaiheissa.
- Monilla ihmisillä on potentiaalinen kyky kokea seksuaalista kiinnostusta eriasteisesti yli ensisijaisen seksuaalisen suuntautumisensa. Esimerkiksi homomies voi olla eroottisesti kiinnostunut naisesta tietyissä olosuhteissa, mutta suuntautuminen pysyy ennallaan.
- Suuntautumista ei voi muuttaa ulkoa käsin. Esimerkiksi eheyttäminen merkitsee henkistä manipulointia, jossa yritetään vaikuttaa henkilön identiteettiin. Tällainen toiminta on mielenterveydellisesti vahingollista, ja se on tuomittavaa väkivaltaa. Jos oma suuntautuminen mietityttää, voi hakea luotettavalta taholta tukea tutkaillakseen omaa minäkuvaansa ilman ennakkovaatimuksia.
- Seksuaalisen suuntautumisen kuvaavien sanojen määrä lisääntyy koko ajan. Homon, heteron, biseksuaalin ja lesbon rinnalle on vakiintumassa panseksuaali, aseksuaali ja demiseksuaali – vain muutamia sanoja mainitaksemme.

Muutamia seksuaalisen suuntautumisen termejä

ANDROSEKSUAALISUUS

Androseksuaali/androseksuaalinen ihminen kokee seksuaalista mielenkiintoa miehekkyyttä tai maskuliinisuutta kohtaan riippumatta siitä, missä sukupuoli-identiteetissä nämä ilmenevät. Sana ei määrittele kokijan omaa sukupuolta tai sukupuoli-identiteettiä.

ASEKSUAALISUUS

Aseksuaali/aseksuaalinen ihminen kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia henkilöitä kohtaan. Sana ei määrittele kokijan omaa sukupuolta tai sukupuoli-identiteettiä. Aseksuaalinen ihminen voi tuntea romanttista vetovoimaa mihin sukupuoleen tahansa tai ei kehenkään: aseksuaali voi olla esimerkiksi hetero-, homo- tai biromanttinen. Romanttinen vetovoima ei ole sidoksissa seksuaaliseen vetovoimaan.

BISEKSUAALISUUS

Bi/biseksuaali/biseksuaalinen ihminen tuntee seksuaalista, romanttista tai emotionaalista vetoa sekä omaa että eri sukupuolta olevia kohtaan. Se voi olla rinnakkaista tai kausittaista. Joillekin partnerin sukupuoli-identiteetillä ei ole merkitystä (vrt. panseksuaalisuus).

DEMISEKSUAALISUUS

Demiseksuaali/demiseksuaalinen ihminen kokee seksuaalista vetovoimaa ainoastaan sellaisia ihmisiä kohtaan, joiden kanssa on luonut vahvan tunnesiteen. Sana ei määrittele kokijan omaa sukupuolta tai sukupuoli-identiteettiä.

GYNE- TAI FEMISEKSUAALISUUS

Gyneseksuaali/gyneseksuaalinen ihminen kokee seksuaalista mielenkiintoa naisellisuutta tai feminiinisyttä kohtaan riippumatta siitä, missä sukupuoli-identiteetissä nämä ilmenevät. Sana ei määrittele kokijan omaa sukupuolta tai sukupuoli-identiteettiä.

HETEROSEKSUAALISUUS

Hetero/heteroseksuaali/heteroseksuaalinen henkilö tuntee seksuaalista, romanttista tai emotionaalista vetoa eri sukupuolta olevia ihmisiä kohtaan.

HOMOSEKSUAALISUUS/HOMOUS

Homo/homoseksuaali/homoseksuaalinen henkilö tuntee seksuaalista, romanttista tai emotionaalista vetoa samaa sukupuolta olevia kohtaan. Homo-sana voi yleissanan sijaan merkitä itsensä mieheksi määrittelevää henkilöä, joka kokee seksuaalista mielenkiintoa miehiä kohtaan.

LESBOUS

Lesbo määrittelee itsensä naiseksi ja kokee seksuaalista, romanttista ja/tai emotionaalista vetoa naisia kohtaan.

PANSEKSUAALISUUS

Panoseksuaali eli panoseksuaalinen ihminen tuntee seksuaalista, romanttista ja/tai emotionaalista vetoa kaikkia sukupuolia olevia ihmisiä kohtaan. Kiinnostuksen kohteen sukupuolella ei ole heille merkitystä, vaan he ihastuvat ihmiseen. Monet panoseksuaalit kokevat, että termi vapauttaa luokittelemasta seksuaalisen kiinnostuksen kohteita sukupuolen mukaan.

PEDO- JA HEBEFILIA

Pedofiilisen henkilön seksuaalinen kiinnostus kohdistuu pääasiassa alle murrosikäisiin. Hebefiilisen henkilön seksuaalinen kiinnostus kohdistuu pääasiassa murrosiän saavuttaneisiin 12 – 14-vuotiaisiin. Nykyisin pedo- ja hebefiaa pidetään ihmisen elämässä verrattain pysyvänä suuntautumisena, josta tullaan tietoiseksi yleensä jo teini-iässä. Siksi olisi tärkeää, että ihmiset voisivat saada asianmukaista tukea voidakseen elää ihmisarvoista elämää, joka ei loukkaa lasten seksuaalista koskemattomuutta millään tavoin. Pedofilia ei ole synonyymi lasten seksuaaliselle hyväksikäytölle. Lapsiin kohdistuviin seksuaalirikoksiin syyllistyvistä alle puolet on pedofiilejä, ja pedofiileistä vain osa syyllistyy seksuaalirikokseen. Suomen laissa suojaikäraja seksin osalta on 16 vuotta, mikä tarkoittaa sitä, että yli 16-vuotias ei saa olla seksikontaktissa alle 16-vuotiaan kanssa (kuitenkin niin, että jos kumppanusten ikäero on korkeintaan 2 vuotta, tekoa ei yleensä katsota rangaistavaksi).

QUEER

on ihminen, joka ei halua välttämättä määrittää itseään seksuaaliselta suuntautumiseltaan tai sukupuoleltaan mihinkään suuntaan. Queer on myös ajattelumalli, jossa pyritään irti ahdistavista rooleista ja normeista. Sanalle ei ole vakiintunut hyvää suomennosta. Queer tai Q-kirjain voi tarkoittaa myös normit kyseenalaistavaa identiteettiä. Sanaa käytetään joskus myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen synonyyminä.

Sukupuolien moninaisuus

Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan ihmisen käsitystä ja kokemusta siitä, mihin sukupuoleen hän kuuluu. Osa ei koe tarvetta määritellä sukupuoltaan. Sukupuolen ilmaisu taas tarkoittaa, minkälaisia merkkejä ihmisen sukupuolesta välittyy muille esimerkiksi ulkonäön tai käyttäytymisen kautta.

Harva meistä istuu stereotyyppisiin miehiin tai naisellisiin roolioletuksiin.

Stereotyyppiset oletukset sukupuolesta aiheuttavat tarpeettomia paineita lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen. Toisaalta joillekin meistä perinteiset, sukupuolitettut roolimalit tuntuvat juuri oikeilta tavoilta ilmentää omaa sukupuoli-identiteettiä. Kokemus voi välillä noudattaa vallitsevia normeja ja välillä haastaa niitä.

Syntymähetkellä ihmiselle määritetty sukupuoli on vain oletamus henkilön tulevasta sukupuolesta. Monien lasten käyttäytyminen eroaa heidän oletettuun sukupuoleensa liittyvistä normioletuksista. Lupa ilmentää itseään niin kuin kokee omakseen on tärkeää. Monille sukupuoli-identiteetti tulee uudelleen pohdintaan murrosiässä, jolloin keholliset ja hormonaaliset muutokset alkavat korostua. Sukupuoli-identiteetti voi tulla pohdittavaksi missä tahansa elämänvaiheessa, lapsuuden ja nuoruuden lisäksi, myös aikuisuudessa ja vanhuudessa.

Sukupuoli-identiteettejä ovat miehen ja naisen identiteettien rinnalla mm. inter-, trans- ja muunsukupuolinen, transvestiitti, transgender, sukupuoleton ja queer.

Jokainen ihminen on ainutkertainen yhdistelmä kulttuurisesti miehisinä, naisellisina ja sukupuolettomina pidettyjä piirteitä.

Omaan sukupuolikokemukseen liittyvä kehitys on hyvin yksilöllinen prosessi – ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa kertoa omasta kokemuksestaan.

Muutamia sukupuoli-identiteetin ja sukupuolen ilmentämisen termejä

ANDROGYYNISYYS

Androgynisessä ihmisessä on tasapainoisesti sekä maskuliinisia että feminiinisiä piirteitä, mutta hän saattaa silti määritellä itsensä mieheksi tai naiseksi.

CIS TAI CISSUKUPUOLISUUS

tarkoittaa, että ihminen kokee omakseen mies- tai naissukupuolen, johon hänet on syntymässä määritelty kehonsa perusteella.

INTERSUKUPUOLINEN

Intersukupuolisuus on tila, jossa lapsen fyysinen kehitys sukupuoleen on ollut yksilöllistä ja lapsella ei ole syntyessään yksiselitteisesti vain tyttö- tai vain poikatyyppejä piirteitä. Joillekin intersukupuolisuus on omaksi koettu identiteetti, toisille ei. Osan intersukupuolisuus saattaa huomata vasta murrosiässä.

KAKSISUKUPUOLINEN

Henkilöllä voi olla esimerkiksi kaksi erillistä sukupuolta, jotka vaihtelevat jaksoittain, tai sit-

ten hänessä voi olla läsnä koko ajan kaksi eri sukupuolta. Englanniksi käytetään usein termiä bigender.

MUUNSUKUPOULINEN/ TRANSGENDER

Muunsukupuolinen on vakiintunut 2010-luvulla suomen kieleen kuvaamaan sukupuoli-identiteettejä, jotka eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miesidentiteettejä. Muunsukupuolinen voi olla sekä että, jotakin mieheyden ja naiseuden väliltä tai sitten tyystin tämän jaon ulkopuolella. Vaikka termi on hiljattain vakiintunut transgender-termin rinnalle, se ei ole täysin ongelmaton. Englanniksi käytetään nykyisin yleensä non-binary -termiä. Myös gender queer -termi voi tarkoittaa muunsukupuolista. Suomeksi siihen sisältyy sävy, että olisi olemassa kaksi varsinaista sukupuolta ja niiden lisäksi muut. Kaikki binaarisen sukupuolijaon ulkopuolella olevat eivät siksi koe termiä omakseen.

NAINEN JA MIES

Tutuimpina sukupuoli-identiteetteinä pidetään miehen ja naisen sukupuolia, jotka on pitkään mielletty toisilleen vastakkaisina. Miehet ja naiset kuuluvat sukupuolienemmistöön ja voivat olla cissukupuolisia (ks. määritelmää). Monet transtaustaiset t määrittävät itsensä miehiksi ja naisiksi. Median kielessä sukupuolienemmistö näyttyy usein stereotyyppisen samanlaisena, vaikka lopulta harva istuu perimiehiin tai -naisellisiin roolioletuksiin. Jokainen ihminen on ainutkertainen yhdistelmä miehisenä ja naisellisena pidettyä. Silti oma kokemus sukupuolesta voi olla myös perinteinen.

PANSUKUPOULINEN

Pansukupuolinen on ihminen, joka pitää omanaan kaikkia sukupuoli-identiteettejä ja -identiteettittömyyksiä. Monet pansukupuoliset kokevat, että termi vapauttaa luokittelemasta omaa sukupuoltaan.

SUKUPOULETON/ ASUKUPOULINEN

Sukupuolettomuus/asukupuolisuus tarkoittaa, ettei ihminen samastu mihinkään sukupuoleen.

SUKUPOULIJOUSTAVA.

Jotkut käyttävät tätä käsitettä suomenkielisenä versiona gender fluidista. Sukupuolijoustavalla voi siis olla liukumaa ja liikkuvuutta sukupuolestaan ja sen ilmaisussa.

TRANSESTIITTI

on henkilö, joka voi eläytyä kumpaankin sukupuoleen. Hänellä on tarve ilmentää ajoittain sekä miehistä, naisellista tai/ja sukupuoletona puolta itsessään esimerkiksi pukeutumalla, muuttamalla ääntään tai harrastusten kautta. Monelle transestiitille on tärkeää, että hänet kohdataan siinä sukupuolella, jota hän kulloinkin ilmentää. Tässä sukupuolen ilmaisussa on kyse transestisuudesta. Moni transestiitti on tyytyväinen syntymässä määritettyyn sukupuoleensa, mutta osa voi määritellä itsensä myös esimerkiksi transgenderiksi tai muunsukupuoliseksi.

TRANSSUKUPUOLINEN

Transsukupuolisuudessa on kyse siitä, että henkilön sukupuoli on syntymän hetkellä määriteltä ulkoisten sukuelinten perusteella virheellisesti. Kokemus ja tietoisuus omasta sukupuolesta jäsentyvät transsukupuolisilla ihmisillä yksilöllisesti, eri elämänvaiheessa ja se on usein pitkäkestoinen prosessi. Transsukupuolinen voi korjauttaa kehoaan hormonaalisesti ja kirurgisesti vastaamaan omaa sukupuoltaan. Transsukupuoliselle on tärkeää, että hänet kohdataan oikeassa sukupuolestaan, minkä vuoksi sukupuolen korjauksen sosiaaliset ja juridiset puolet ovat myös tärkeitä. On tärkeää huomata, että 'Transsukupuolisuus' on identiteetti vain osalle transsukupuolisista. Osalle transsukupuolisuus on vain diagnoosi, osan sukupuoli-identiteetti on puolestaan mies, nainen tai jotain muuta. Osa sukupuolensa korjanneista käyttää itsestään myös sanaa transtaustainen. Aina on parasta kunnioittaa henkilön itsemäärittelyä. (Aiemmin puhuttiin "transseksuaalisuudesta" ja sukupuolen "vaihtamisesta", mutta nämä termit ovat vanhentuneita, merkitykseltään asiaa vääristäviä ja siksi myös loukkaavia.)

Seksi ja seksuaalisuus

Ihmisten seksuaalielämä on suuntautumisesta riippumatta yksilöllinen kooste monenlaisista mieltymyksistä. Osa näistä mieltymyksistä ovat kulttuurisesti helpompia ottaa puheeksi, ja osaan liittyy erilaisia stigmoja. Yhä tarvitaan lisää avointa puhetta seksistä, seksuaalisuudesta, mieltymyksistä, halusta ja haluttomuudesta. Oppaan lähteisiin on kerätty muutamia esitteitä turvaseksistä.

Seksuaalisen halun määrä voi vaihdella huomattavasti elämänkaarella ja eri ihmisten välillä.

Joillekin seksi liittyy pääasiassa intiimiin ja romanttiseen pari- tai monisuhteeseen, joillekin se on osa itseilmaisua myös laajemmassa yhteydessä.

Seksuaalisia mieltymyksiä ovat esimerkiksi emätin- ja anaalilyhyntä, suuseksi, roolileikit ja vallankäyttöön liittyvä kiihottuminen, sitominen, kivun tuottaminen ja kokeminen, erilaisista asusteista kiihottuminen ja eritteisiin liittyvä mielihyvä.

Toisen arvottaminen hänen seksuaalisten mieltymyksiensä ja suuntautumisensa perusteella loukkaa hänen oikeuttaan olla oma itsensä.

Osa omaa ja toisten kunnioittamista on huolehtia seksin turvallisuudesta. Turvallisen seksin perusedellytyksenä on arvostus omaa itseä ja seksuaalisuutta kohtaan. Silloin omien rajojen tunnistaminen on helpompaa ja ihminen pystyy paremmin sopimaan esimerkiksi turvaseksistä. Seksin tulee olla vapaaehtoista.

Seksuaalisuus voi toteutua ilman toiminnallista seksiä monitasoisten mielikuvien ja aistimusten kautta.

Seksuaalisuus ei nouse kaikilla merkittäväksi osaksi tunne-elämää tai ihmissuhteita. Tällaiset ihmiset ovat tyytyväisiä elämäänsä sellaisena kuin se on.

Seksuaalisten mieltymyksiä sanoja

BDSM

tulee englannin kielen sanoista bondage 'sitominen', discipline 'kuri', domination 'hallinta,

valta', submission 'alistuminen', sadism 'nautinto henkisen tai fyysisen kärsimyksen tuottamisesta toiselle osapuolelle' ja masochism 'kivun tuottaminen tai vastaanottaminen synnyttää seksuaalista nautintoa'. BDSM viittaa sovittuun seksuaaliseen kanssakäymiseen, joka voi sisältää kaikkia tai joitakin edellä mainituista elementeistä. Osalle se on vallitseva seksuaalinen mieltymys ja osalle lisämauste.

FETISISMI

on seksuaalinen mieltymys, joka kohdistuu asusteisiin, materiaaleihin ja/tai tiettyihin ruumiin osiin. Mahdollinen fetissien kirjo on suuri, ja periaatteessa mikä tahansa voi muodostua fetisiksi. Suurin osa ihmisistä kokee fetisististä mielihyvää osana seksuaalisuuttaan, osalle se on muodostunut keskeiseksi seksuaalisen mielihyvän muodoksi, ja heistä osa identifioituu fetisisteiksi.

VOYARISMI/TIRKISTELY

on toisen katsomisen kautta saavutettua mielihyvää, joka voi toteutua myös sosiaalisesti hyväksyttävissä tilanteissa. Toisen yksityisyyttä loukkaava tirkistely on laitonta.

PALJASTELU

on sukuelimien paljastelua. Paljastelu voi olla yhdessä sovittua, tai se voi olla toisia häiritsevää ja pelottavaa, ja silloin se on laitonta.

TRANSVESTINEN FETISISMI

tarkoittaa sitä, että pukeutuminen naiseksi tai mieheksi tuottaa ensisijaisesti seksuaalista mielihyvää. Se ei tarkoita samaa kuin transvestisuus.

Ammattilaisille: annatko jokaiselle tilaa olla oma itsensä – vai kaapitatko?

Sosiaali- ja terveydenhuollon, opetus- ja nuorisopalvelujen sekä eri yhteisöjen työntekijöillä on merkittävä roolinsa siinä, miten ihmiset tulevat sinuiksi sukupuolikokemuksensa ja identiteettinsä ja seksuaalisen suuntautumisensa kanssa. Se, miten päiväkodissa, lastenkerhossa, koulussa ja urheiluharrastuksissa puhutaan sukupuoleen ja seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvistä asioista, jättää oman jälkensä lapsiin ja nuoriin. Jos puhe on moninaisuutta aidosti arvostavaa, se antaa lapsille ja nuorille turvallisen ja arvostavan taustan omaan sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyville pohdinnoille. Tällöin myös sellainen lapsi tai nuori, jonka lähiympäristö suhtautuu moninaisuuteen torjuvasti, saa lisää tilaa ja lupaa itseensä tutustumiselle. Jos taas puhe ja muu suhtautuminen ilmentävät arvostusta vain heteroseksuaalisuutta ja ennalta määriteltujen sukupuolioletusten mukaista käyttäytymistä kohtaan, monien lasten ja nuorten tutustuminen itseensä vaikeutuu ja heissä saattaa syntyä ulkopuolisuuden tunteita.

Sukupuoli-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen ovat ihmisen minäkuvassa ja tunte-elämässä usein hyvin herkkiä alueita. Siksi moni elääkin kaapissa suojautuakseen louk-

kauksilta ja ennakkoluuloilta. Sosiaali- ja terveyspalveluissa, opetus- ja nuorisopalvelujen tehtävissä, virastoissa ja yhteiskunnassa onkin yleensä hyvä tunnistaa tämän aihepiirin herkkyys ja siihen liittyvä suojautumisen tarve. Siksi on ensiarvoisen tärkeää, että palveluihin haakeutuva ihminen voi mahdollisimman varhain tunnistaa, että organisaatio, yksikkö tai työntekijä on kyllin sensitiivinen moninaisuuden suhteen. Silloin hän voi turvallisesti mielin puhua elämästään peittelemättä itselleen merkittäviä asioita, jotka liittyvät hänen omaan tai hänen läheisensä sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen. Työntekijän tai organisaation arvostava suhtautuminen voi olla merkittävä korjaava kokemus niille, jotka ovat kokeneet elämässään syrjintää, tai niille, jotka pelkäävät sitä.

Asiakas- ja potilastyössä kaiken avain on luonteva, asiakasta arvostava ja yksilöllinen kohtaaminen vailla (hetero- ja sukupuoli)oletuksia. Keskeistä on luoda luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa asiakkaalla on tilaa määritellä itsensä haluamillaan sanoilla.

Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakien (2015) nojalla jokaisella on oikeus yhdenvertaiseen palveluun riippumatta syntyperästä, etnisestä taustasta, iästä, sukupuoli-identiteetistä, terveydentilasta tai sairaudesta; poliittisesta, uskonnollisesta tai kulttuurisesta taustasta; kansalaisuudesta, elämäntavasta, seksuaalisesta suuntautumisesta, vammaisuudesta, kielestä, perhemuodosta, sosiaalisesta tai taloudellisesta asemasta.

Tässä joitain ehdotuksia, joilla helpotat asiakkaan mahdollisuutta tulla kuulluksi omana itsenään ilman pelkoa torjunnasta:

- Keskeistä on luoda luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokaisella on tilaa määritellä itse itsensä haluamallaan tavalla.
- Valtaosa meistä haluaa tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on tai sellaisena kuin on tulossa. Asiakkaalla on oikeus tulla kohdatuksi niin, että häntä ja hänen identiteettiään arvostetaan. On tärkeää varmistaa, että asiakas tietää, että palvelussa noudatetaan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakeja.
- Pidä luonnollisena, että kaikissa ryhmissä on seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvia. Siksi on hyvä välttää oletuksia puheessasi ja käytetyissä materiaaleissa.
- **Arvosta jokaisen oikeutta itsemäärittelyyn:** käytä sitä sanaa tai termiä, jota henkilö itseltään käyttää, ja tarkista myös, mitä se hänelle merkitsee, sillä sanojen sisällöt voivat merkitä eri ihmisille eri asioita.
 - Kysy, miten asiakas haluaa tulla kutsutuksi ja miten hän määrittelee itsensä.
 - Kerro myös, että kysytte sitä kaikilta, koska ei ole hyvä jäädä oletusten ja arvailujen varaan. Sano myös, että kysytte asiaa myös siksi, että identiteetti ei välttämättä näy päällepäin, ja siksi, että jokainen on oman itsensä paras asiantuntija ja osaa kertoa, miten toivoo tulevansa esimerkiksi puhutelluksi.
 - Tarkista, mitä henkilö toivomillaan sanoilla tarkoittaa, sillä sanat voivat merkitä eri ihmisille eri asioita. Käytä asiakkaan omia sanoja.
 - Huomaathan, että henkilöllä on oikeus itse valita, haluaako hän jakaa henkilökohtaisia asioitaan kanssasi.

- Tarkista, ovatko esimerkiksi alkuhaastattelu- tai esitietolomakkeet kyllin väljiä ja olettamuksista vapaita seksuaalisen suuntautumisen, suhdestatuksen ja sukupuoli-identiteetin osalta.
- Kysy myös, onko vielä jotain, mistä asiakas haluaisi keskustella. Onnellisuusmuurin taakse saattaa jäädä asioita, joihin tulisi tarttua.
- Asetu seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvan henkilön asemaan ja tutki, miten työympäristöissäsi ja työpaikan verkkosivuilla, esitteissä ja julisteissa moninaisuus otetaan huomioon. Mieti keinoja luontevalle puheeksi ottamiselle.
- Tasa-arvovaltuutetun toimiston sivuilta löytyy käytännönläheinen opas moninaisuuden huomiointiin esimerkiksi vastaanotolla: ”Tasa-arvolaki, viranomaiset ja sukupuolen moninaisuus” (STM, 2015)
- Yhdenvertaisuusvaltuutetun toimisto palvelee mm. seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvissä syrjintätilanteissa. Yhdenvertaisuusoppaassa kerrotaan, miten moniperusteista syrjintää, mm. seksuaalisen suuntautumisen osalta, ehkäistään (ks. tarkemmin <http://yhdenvertaisuus.fi>).

Mitä voi tehdä, jos suuntautuminen tai identiteetti hämmentävät asiakasta?

- Kirjaa huolet, joita asiakas haluaa käsitellä.
- Normalisoi asiakkaan huolet.
- Arvosta itsemäärittelyä: jokainen määrittelee itse itsensä, jos haluaa.
- Käy läpi asiakkaan kokemat pelot, jotka liittyvät seksuaaliseen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin ilmituloon mm. perhesuhteissa, työssä ja harrastuksissa.
- Usein asiakasta huolestaa erityisesti omien vanhempien suhtautuminen. Hän voi olla huolissaan hylätyksi tulemisesta tai siitä, että vanhemmat eivät selviydy uuden tiedon kanssa. Yhdessä on hyvä miettiä, mistä vanhemmat voisivat saada tukeaa asian käsittelyyn.
- Myös ulostulo puolisolle saattaa herättää monenlaisia pelkoja. Tarjoa tällöin mahdollisuutta yksilö- ja parineuvontaan tai -terapiaan.
- Kartoittakaa yhdessä, kenestä ulostulo olisi turvallista aloittaa. Tässä voi käyttää apuna verkostokartan piirtämistä.
- Ole tietoinen siitä vähemmistöstressistä, jota mm. julkinen keskustelu sekä vähemmistöihin kohdistuva vitsailu ja syrjintä eri muodoissaan saattavat aiheuttaa asiakkaallesi. Voit ottaa nämä asiat puheeksi asiakkaasi kanssa ja pohtia yhdessä hänen kanssaan, miten hän on suojautunut niitä vastaan.

Mitä tehdä, jos suuntautuminen tai identiteetti hämmentää työntekijää tai työyhteisöä?

- Jos hämmennyksesi liittyy siihen, että arvelet, että tietosi ja taitosi eivät riitä, muista, että asiakkaille on tärkeintä tulla kuulluksi omana itsenään. Tarkentavat kysymykset palvelevat aina niin työntekijää kuin asiakastakin: voit kysyä esimerkiksi näin:

Mitä kaikkea sinulle merkitsee se, että ...? Kun olet tutustunut asiakkaaseen, sinulla on mahdollisuus ennen seuraavaa tapaamista hankkia lisätietoa sellaisesta asiakkaan esille nostamasta aihepiiristä, joka saattaa aluksi tuntua sinusta oudolta.

- Jos hämmennyksesi liittyy siihen, että aihepiiri tuntuu sinusta pelottavalta tai vastenmieliseltä, voit miettiä, miten nämä pelot tai vastenmielisyys ovat kehittyneet. Ovatko ne peräisin joltakin auktoriteettihahmolta? Perustuvatko ne omiin kielteisiin kokemuksiisi? Mitä sinulle tapahtuisi, jos pelot ja vastenmielisyys katoaisivat? On hyvä muistaa, että seksuaalisuus ja sukupuolikokemus ovat meille kaikille hyvin yksilöllisiä asioita. Yleistyksen peittävät alleen koskettavan inhimillisyyden.
- Jos itse kuulut seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön, saatat miettiä, miten sovitaa yhteen ammatti- ja yksityiselämänidentiteetit ja missä määrin omaa kokemustietoa voi työssä hyödyntää. Saatat suojata itseäsi, mutta on hyvä muistaa, että työpaikkasyrjintään voi puuttua. Moninaisuus on tärkeä voimavara työelämässä.
- Jos työyhteisössä ilmenee ristiriitoja tai hämmennystä sukupuolen tai seksuaalisuuden moninaisuuteen liittyen, on tärkeää mahdollisimman pian keskustella yhdessä, mihin ristiriidat ja hämmennys liittyvät ja miten asiasta päästään puhumaan turvallisesti. Asiakkaat aistivat yllättävän herkästi ja nopeasti työyhteisön ilmapiirin.
- Konsultoi asiantuntijoita. Katso oppaan lopun yhteystietojen listaa.

Käsitteitä ammattilaisille

ONNELLISUUSMUURI

Onnellisuusmuurin taakse voi jäädä asioita, jotka olisi tähdellistä hoitaa asianmukaisesti. Onnellisuusmuuri tarkoittaa pelkoa siitä, että kokee henkilökohtaista epäonnistumista tai pelkoa, että aiheuttaa häpeää omalle vähemmistöryhmälleen silloin, kun ilmenee tuen tai avun tarvetta. Saatetaan katsoa, että esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelma, ero tai lähisuhdeväkivallasta ilmoittaminen olisi oman yhteisön pettämistä omalla ”epäonnistumisella”.

ITSESYRJINTÄ

Se, että ihminen tulee sinuiksi itsensä kanssa, on samalla sitä, että hän karaistuu selättämään mahdollisesti muualta sisäistetyt pelot ja oletukset oman identiteetin kyseenalaisuudesta.

- Itsesyrjintä tarkoittaa, että ihminen on omaksunut ympäristöstä kuulemansa kielteiset käsitykset eikä anna itselleen lupaa olla tyytyväinen omaan itseensä. Itseään syrjivän sosiaalinen tukiverkko voi olla heikko ja omat asenteet seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan kielteisiä.
- Ennakkoluuloista ja itsesyrjinnästä voi seurata vaikeus rakastaa ja kunnioittaa itseään.
- Itsesyrjintä ja oman identiteetin salaaminen voivat johtaa mielenterveyden horjumiseen, itsetuhoisuuteen, ihmissuhde- ja päihdeongelmiin ja erilaiseen riskikäyttäytymiseen. Identiteetin piilottaminen tai kieltäminen kuormittaa henkisesti ja vie voimavaroja.
- Itsesyrjintä voi johtaa salailuun ja alisuoriutumiseen opinnoissa ja työssä, vaikka ympäristö olisikin valmis ottamaan asian vastaan.

VÄHEMMISTÖSTRESSI

Ennakkoluulot saattavat aiheuttaa stressireaktion, jota kutsutaan vähemmistöstressiksi. Tällä tarkoitetaan yksilön pitkäaikaista sosiaalista ja sisäistä painetta vähemmistöryhmään kuulumisen takia. Vähemmistöstressi syntyy muun muassa ympäröivän yhteiskunnan sukupuoli- ja suuntautumisoletuksista, erilaisuuden tunteista, toiseuden kokemuksesta, sosiaalisesta leimautumisesta sekä kiusatuksi tulemisen ja väkivallan kokemuksista, ja se voi vaikuttaa kielteisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin.

HOMO- JA TRANSFOBIA

Fobia viittaa tässä yhteydessä epäluuloihin ja suoranaiseen pelkoon, kun kohdataan jokin itselle uusi asia. Outo asia saattaa koetella omaa käsitystä ”tavallisesta” ja ”normaalista”. Normaaleiksi mielletään ne asiat, jotka ovat itselle tuttuja. Siten normaaliksi koetun aluetta voidaan kasvattaa lisäämällä oikeaa tietoa. Kaikilla meistä on ennakkoluuloja, joita on hyvä päästä käsittelemään. Homofobia tarkoittaa siis aiheetonta pelkoa seksuaalivähemmistöjä kohtaan, ja transfobia puolestaan pelkoa sukupuolivähemmistöjä kohtaan.

Toisille mielikuva heterouudesta ja jako miehen ja naisen sukupuoli-identiteetteihin ovat maailmankuvaa ylläpitäviä tekijöitä, joita ei olla valmiita horjuttamaan.

- Usein käy niin, että kun huomaa, että itselle uudessa asiassa ei ole mitään itseään uhkaavaa, suhtautuminen muuttuu luontevaksi.
- Moninaisuuden kunnioittaminen ei haasta heteroseksuaalisuutta tai naisen ja miehen sukupuoli-identiteettejä.

Yhteiskunnallinen kaapittaminen

”Meidän asiakaspalvelussa on ihan kunnia-asia, että meillä jokainen saa olla juuri sellainen kuin on.”

Kaapittaminen tarkoittaa sitä, että henkilölle ei anneta tilaa itse määrittää itseään, vaan oletetaan, että henkilö on hetero, mies tai nainen. Sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin että -enemmistöihin kuuluvat tulee huomioida yhdenvertaisesti.

Ulostulon ei saa olla yksilön vastuulla. Kun palvelujen ja kohtaamisten lähtökohtana on ihmisen moninaisuus, jokaiselle jää tilaa määrittellä itsensä ja tilanteensa. Kun mm. seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä pidetään luonnollisena osana yhteisöä ja yhteiskuntaa, vähennetään sateenkaari-ihmisten syrjäytymistä ja terveysongelmia. Yhdenvertaisuus luo kaikille hyvää ja turvallista arkea sekä vaikuttaa positiivisesti yhteiskunnan asenteisiin ja palveluiden käytäntöihin. Lain mukaan esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla, viranomaispalveluissa, terveydenhuollossa ja vanhuspalveluissa on tuotava palveluiden käyttäjien tietoon, että yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys ovat palveluissa noudatettuja perusarvoja.

Yhteiskunnan rakenteisiin iskostuneet esteet perustuvat usein mielikuviiin, ja niihin voi vaikuttaa oikean tiedon kautta. Ennakkoluuloja on helpompi tiedostaa ja voittaa, kun niitä purkamassa on hyviä käytäntöjä.

Avoimuutta edistää tietoisuus siitä, että vähemmistöjä on kaikissa ihmisryhmissä riippumatta iästä, asuinpaikasta, etnisestä taustasta, poliittisesta tai uskonnollisesta näkemyksestä, kielestä, terveyden- tai sairauden tilasta, vammaisuudesta tai jostain muusta tekijästä.

Viimeisen neljänkymmenen vuoden aikana on edetty yhdenvertaisuutta kohti. Kaikkien yhtäläisestä ihmisarvosta on tullut kansalaishyve. Suhteellisen lyhyessä ajassa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvista ihmisistä on tullut miltei tasavertaisia kansalaisia. Yleinen mielipide suhtautuu yhä myönteisemmin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin. Tästä huolimatta oikeusministeriön selvityksen mukaan Suomessa esiintyy huolestuttavassa määrin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kohdistuvia kielteisiä asenteita. Syrjintää on yhä kaikilla elämäntilanteilla kuten koulussa, työpaikoilla ja terveys- ja vanhuspalveluissa. Kielteiset asenteet näkyvät eri tavoin, ja ne ovat osin myös lisääntyneet. Avointa vihapuhetta on nykyään enemmän kuin aikaisemmin, ja mielipideilmasto tuntuu kiristyneen. Niin ikään sukupuoli- ja suuntautumisoletukset ovat juurtuneet syvälle suomalaisen yhteiskuntaan. Puutteita on myös siinä, miten yhdenvertaisuus toteutuu käytännössä.

Monet eri vähemmistöihin kuuluvat ovat varautuneet huonoon kohteluun aiempien syrjintäkokemustensa vuoksi. Siksi julkisissa palveluissa on tärkeää tiedottaa etukäteen, että tämän palvelun ammattilaiset on perehdytetty kohtaamaan kunnioittavasti ja yhdenvertaisesti kaikki asiakasryhmät näiden taustasta riippumatta. Palveluntarjoajat voivat esimerkiksi kertoa verkkosivuiltaan, että heillä jokainen voi vapaasti asioida omana itsenään. On tärkeää listata varmuuden vuoksi eri vähemmistöt, ja varmistaa, että henkilökunta ymmärtää, mitä niillä tarkoitetaan.

Vuonna 2015 päivitettyissä yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolaeissa veloitetaan ensimmäistä kertaa aktiiviseen syrjinnän ehkäisyyn riippumatta siitä, johtuuko syrjintä mm. seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta. Eri palvelujen tarjoajien tulee tehdä kattava yhdenvertaisuussuunnitelma, joka huomioi eri vähemmistöryhmien erityistarpeet palvelujen käyttäjinä.

Yhdenvertaisessa yhteiskunnassa ei ole ”meitä” ja ”muuta”, vaan ylpeyttä samanlaisuuden, erilaisuuden ja omanlaisuuden koko kirjosta.

Sateenkaari-ihminen voi olla sosiaalidemokraatti, maanviljelijä, keskisarjan painonnostaja, saamenkielinen, pyörätuolia käyttävä, eläkkeellä oleva, mansikan mausta tykkäävä padasjokilainen.

Sinuiksi-tuki- ja neuvontapalvelut ja yhteistyökumppanit

Valtakunnallinen Sinuiksi-palvelu: www.sinuiksi.fi

Voit kysyä ammatillisiltamme mistä tahansa mieltäsi askarruttavasta oman tai läheisen seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuolen moninaisuuteen liittyvästä kysymyksestä kuten sosiaalisista paineista, vertaisuudesta, seurustelun aloittamisesta, kaapista ulostulosta, parisuhde-, perhe- ja työelämästä, ikääntymisestä, yksinäisyydestä, eheyttämisestä, vihapuheesta, kiusaamisesta ja muista syrjintäkokemuksista.

Puhelinpäivystys

Puhelinpäivystys on avoinna maanantaisin ja torstaisin kello 19 – 21. Voit soittaa tai tekstata numeroon 044 300 2355.

Anonyymi yhteydenotto verkossa: www.sinuiksi.fi/kysy-neuvoa

Voit käyttää lomaketta täysin anonyymiin yhteydenottoon. Voit lähettää viestin verkon kautta koska tahansa. Viesteihin vastataan saapumisjärjestyksessä.

Voit lähettää myös sähköpostia osoitteeseen neuvontapalvelu@sinuiksi.fi.

Tuki- ja neuvontapalvelu tarjoaa räätälöityjä luentoja, alustuksia ja työpajoja mm. turvalliseen ulostulosta, sensitiivisessä kohtaamisesta ja itsemäärityksen kunnioittamisesta. Palvelu tarjoaa mielellään myös konsultaatioapua ammattilaisille. Lisätietoa saa Mikko Väisäseltä (mikko.vaisanen@sinuiksi.fi).

Verkkovertaisryhmät

Sinuiksi-palvelulla on eriteemaisia verkkovertaisryhmiä Tukinetissä. Oma ryhmänsä on esimerkiksi

- sateenkaarinuorille
- sateenkaarisenioreille
- transihmisille/sukupuoltaan pohtiville
- seksuaalivähemmistöille
- hengellisyyttä miettiville sateenkaari-ihmisille.

Verkkovertaisryhmien (chat) ajat ja liittymisohjeet löydät sivulta www.sinuiksi.fi.

Sinuiksi-vertaispuhelin:

haluatko jutella luottamuksellisesti vertaisen kanssa?

Valtakunnallinen Sinuiksi-tuki- ja neuvontapalvelun kautta pääset keskustelemaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvan vertaisen kanssa. Tutustu verkkosivujen listaan tällä hetkellä mukana olevista eri-ikäisistä ja -taustaisista puhelinvertaisistamme.

Puhelinvertaisemme ovat luotettavia vapaaehtoisia, joilla on vaitiolovelvollisuus. Vertainen on kanssaihminen, joka on kokenut tai läpikäynyt jotain samantapaista omassa elämässään.

Lisätietoa vertaispuhelimesta: www.pirkanmaanseta.fi/sinuiksi-vertaispuhelin-haluatko-jutella-luottamuksellisesti-sateenkaarivertaisen-kanssa/

Sinuiksi-palvelun taustalla

- Sinuiksi-palvelun tuottaa Pirkanmaan Seta ry STEAn tuella.
- Yhteistyössä ovat mukana mm. Hivpoint, Pro-tukipiste, Positiiviset ry, Rikosuhripäivystys, Sateenkaariperheet ry, Seta ry, Setan jäsenjärjestöt, Sexpo-säätiö, Transtukipiste, Tukinet (mielenterveysseura), Uskontojen uhrien tuki ry, VÄLITÄ- ja Didar-yksiköt (Setlementti) sekä Väestöliitto.
- Sinuiksi on mukana mm. Rasisminvastaisessa verkostossa, Avita kaveria vertaistukiverkostossa, Väestöliiton Nuorten seksuaalineuvontaverkostossa ja Setan Yhdenvertainen vanhuus -jatko-hankkeessa.

Paikkoja, joihin voi olla yhteydessä tai joista voi hakea tietoa

SEKSUAALI- JA SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖJEN VERTAISRYHMIÄ:

Setan paikallisyhdistykset eri puolilla Suomea (Useimmat toimivat vapaaehtoisvoimin): www.seta.fi/jasenjarjestot

Trasek: Vapaaehtoisvoimin toimiva potilasyhdistys valvoo ja edistää transihmisten ja muiden sukupuoleltaan moninaisten oikeutta saada tarvitsemaansa hoitoa. <http://trasek.fi/ammattilaisille/>

Transtukipiste: Setan Transtukipiste tarjoaa sekä maksutonta ammatillista keskusteluapua että vertaistukea intersukupuolisille, transihmisille ja heidän läheisilleen. www.transtukipiste.fi

DWC: valtakunnallinen transvestiittiyhdistys: www.dreamwearclub.net

Lesbojen ja bi-naisten Mummolaakso: www.mummolaakso.fi/ajankohtaista

MSC Finland – Tom’s Club (fetissijärjestö mm. nahasta, kumista ja uniformuista kiinnostuneille miehille.):
www.msconfi.fi

Sateenkaariperheiden yhdistys:
Sateenkaariperheet ry:
www.sateenkaariperheet.fi

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen urheiluseura(t):
HOT ry:
www.hot.fi

Vastuullisessa monisuhteessa elävien vertaistuki:
Polyamoria-yhdistys:
www.polyamoria.fi

Hiv-testausta tarvitseville ja tukea Hiv-positiivisille:
Hivpoint:
www.hivtukikeskus.fi/
Positiiviset ry:
www.positiiviset.fi

Tuki hengellisissä kysymyksissä:
Malkus ry:
www.malkus.fi

Yhteys-liike:
www.yhteys.org

Sinuiksi-chat ja -vertaispuhelin
www.sinuiksi.fi

Päihdetuki:
AA:n sateenkaariryhmät mm. Elämänlanka Helsingissä
ja Sateenkaari-AA Tampereella

Sinuiksi-vertaispuhelin
www.sinuiksi.fi

Mihin ottaa yhteyttä, jos on kokenut syrjintää?

VÄLITTÖMÄSSÄ HÄDÄSSÄ, OTA YHTEYS POLIISIIN.

SYRJINTÄ SEKSUAALISEN SUUNTAUTUMISEN PERUSTEELLA:

Yhdenvertaisuusvaltuutettu on itsenäinen ja riippumaton viranomainen, ja hänen tehtävänsä on edistää yhdenvertaisuutta ja puuttua syrjintään. Ks. tarkemmin www.syrjinta.fi/etusivu.

SYRJINTÄ SUKUPUOLI-IDENTITEETIN PERUSTEELLA

Ota yhteyttä tasa-arvovaltuutettuun
www.tasa-arvo.fi

MIHIN OTTAA YHTEYTTÄ, JOS ON KOKENUT LÄHISUHDEVÄKIVALTA?

Välitä-yksikkö
www.naapuri.fi/tyomuodot/valita-hanke

MIHIN OTTAA YHTEYTTÄ, JOS EPÄILEE JOUTUNEENSA RIKOKSEN UHRIKSI,
EIKÄ AVUNTARVE OLE VÄLITÖN?

Rikosuhripäivystys:
www.riku.fi/fi/etusivu

MIHIN OTTAA YHTEYTTÄ, JOS KOTONA EI OLE TURVALLISTA?

Ensi- ja turvatalot:
www.turvakoti.net

SPR:n nuorten turvatalot:
www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta

Oppaita ja lähteitä

Tuki- ja neuvontapalvelusta saadun kokemuksen ja kerätyn tiedon lisäksi olemme käyttäneet kirjoittamisen apuna tutkimuksia, kirjoja, esitteitä ja verkkosivuja.

Oikeusministeriön tutkimus vihapuheesta ja syrjinnästä:
www.oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/julkaisuarkisto/1456826655763/Files/OMSO_7_2016_VIPU-raportti_158_s.pdf

Sateenkaarinuorten hyvinvointitutkimus (2014):
www.nuorisotutkimusseura.fi/mita-kuuluu-sateenkaarinuorille-suomessa-tiivistelma

THL:n Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020
www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/ajankohtaista/seksuaali-ja-lisaantymisterveyden-toimintaohjelma-2014-2020

Yhdenvertainen vanhuus -hankkeen Kaappi-esite (2014):
www.seta.fi/yhdenvertainen-vanhuus/wp-content/uploads/2014/10/2_korjattu102014.pdf

Tasa-arvolaki, viranomaiset ja sukupuolen moninaisuus (STM, 2015):
www.tasa-arvo.fi/documents/10181/34936/Viranomaiset_netti.pdf/f51b6c6f-65a5-45cf-98e7-8960bad8f8bd

Opetushallitus – Tasa-arvotyö on taitolaji – Opas sukupuolen tasa-arvon edistämiseen:
www.oph.fi/julkaisut/2015/tasa_arvotyö_on_taitolaji

Yhdenvertaisuus ja moniperusteinen syrjintä (mm. seksuaalinen suuntautuminen):
www.yhdenvertaisuus.fi

Trans ja seksi (pdf)
Ensimmäinen suomenkielinen opas seksuaalisuudesta ja turvaseksistä transihmisille ja heidän kumppaneilleen
www.transtukipiste.fi/seksi-ja-trans-ensimmainen-suomenkielinen-opas-seksuaalisuudesta-ja-turvaseksista-transihmisille-ja-heidan-kumppaneilleen

Anaaliseksi ABC (pdf)
Esite on suunnattu lähinnä miehille, joilla on seksiä miesten kanssa, mutta esite soveltuu myös kaikille anaaliseksiä kiinnostuneille
www.hivtukikeskus.fi/wp-content/uploads/2015/06/AnaaliABC_FINAL_netiversio.pdf

Seksiä on monenlaista (pdf)
Esite, jossa pohditaan seksin eri muotoja sitä harrastavien sukupuoli-identiteetistä riippumatta (Hivpoint):
www.pointshopping.fi/tuotteet.html?id=35066/549201

Kirjallisuutta:

Karanteeni – Asiallisesti AIDSista (2014): Hanna Nikkanen ja Antti Järvi. Siltala.

Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen (2011):
Liisa Tuovinen, Olli Ståhlström, Jussi Nissinen & Jorma Hentilä (toim.). Gaudeamus.

Sateenkaari-Suomi: seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen historiaa (2007),
Kati Mustola ja Johannan Pakkanen. Like.

Sateenkaariperheet ja hyvinvointi (2008) Juha Jämsä. PS-kustannus.

Varjoelämää ja julkisia salaisuuksia (2002). Tuula Juvonen. Tampereen yliopisto.

Ulos kaapista (2003). Marja-Leena Parkkinen. Like

Verkkosivuja:

Setan nuorten verkkosivu:
www.seta.fi/tietoa-nuorille/

Väestöliitto: Seksuaaliseen suuntautumisen puheeksi tapaaminen:
www.slideshare.net/THLfi/seksuaalisuuden-puheeksi-ottaminen

Transtukipiste: tietoa sukupuolesta:
www.transtukipiste.fi/tietoa-sukupuolesta/

Trasek:
www.trasek.fi/ammattilaisille/